

Fit und achtsam in den Frühling

19.02.2020, 14:23 | Tourismus, Auto & Verkehr

Pressemitteilung von: *Bodenmaier Hof*

Presseagentur: *Angelika Hermann-Meier PR*



Runterkommen und zu sich finden im Bayerischen Wald – zahlreiche Wanderwege starten direkt beim Hotel

Beim Waldbaden den Blutdruck senken oder beim Aktivprogramm etwas für die Fitness tun: Mit den Guides im 4-Sterne-Superior-Hotel Bodenmaier Hof erkunden Junggebliebene die bayerische Nationalparkregion auf die sanfte Tour. Zum Entspannen wartet das HeimatSpa mit Saunawelt und Beauty-Anwendungen. www.bodenmaier-hof.de

Zu sich finden. Allein der Aufenthalt im Wald weckt Begeisterung und wirkt zugleich beruhigend – deshalb ist der japanische Trend „Shinrin-Yoku“, auf Deutsch Waldbaden, derzeit so beliebt. Für Bodenmaier-Hof-Gäste bietet Trainerin Annette Bernjusz die stressabbauenden Ausflüge als exklusive Touren im Nationalpark Bayerischer Wald an. Sie animiert die Teilnehmer im Rahmen der Gehmeditationen dazu, sich auf ihre Sinne zu konzentrieren: Beispielsweise atmen sie bewusst den Duft einer Baumrinde ein oder lauschen dem Rauschen der Blätter im Wind. Das Arrangement Frühlingserwachen ist zwischen 15. März und 14. Juni 2020 buchbar. Es umfasst 4 Übernachtungen, 3 Wellnessanwendungen und kostet ab 561 €/Pers./HP im DZ.

Foto (download): Runterkommen und zu sich finden im Bayerischen Wald – zahlreiche Wanderwege starten direkt beim Hotel Bodenmaier Hof. Bildnachweis: TVO_Woidlife-Photography

Abstand vom Alltag. Wer neue Energie für den Frühling tanken und nicht nur dem Geist, sondern auch dem Körper etwas Gutes tun möchte, nutzt das kostenlose Fit- und Vitalprogramm im Bodenmaier Hof. Unter Anleitung der hoteleigenen Sport-Guides geht's auf leichte Wandertouren, zum Nordic Walken oder per E-Bike in die umliegende Natur. Alternativ helfen Wassergymnastik, Rückenfit oder Faszientraining dabei, wieder in Form zu kommen. Für Ruhesuchende gibt es einen Feng-Shui-Badeteich sowie großen Energiekristall. Ein Lavendel-Salz-Peeling sorgt zusätzlich für Entspannung. Die LenzWoche (15. März bis 24. April 2020) enthält oben genannte Leistungen sowie 7 Übernachtungen/HP und ist ab 669 €/Pers. im DZ buchbar.

Foto (download): Das Wellnessangebot „LenzWoche“ des Bodenmaier Hofes richtet sich u. a. an Best Ager, die für ein paar Tage raus aus dem Alltag möchten. Bildnachweis: Bodenmaier Hof/woidlife.de

Weitere Auskünfte

Hotel Bodenmaier Hof Rißlochweg 4 D-94249 Bodenmais

Fon +49 9924 954-0 info@bodenmaiser-hof.de www.bodenmaiser-hof.de

Über den Bodenmaiser Hof. Ruhig und zugleich zentrumsnah liegt der familiengeführte Bodenmaiser Hof im heilklimatischen Kurort Bodenmais/Bayerischer Wald. Individuelle Stil-Elemente verbreiten in allen Bereichen des 4-Sterne-Superior-Hotels mit seinen 120 Betten behaglichen, „stylish bayerischen“ Wohnkomfort. Im Anbau wurden neue Rooftop-Lofts sowie luxuriöse Suiten und Deluxe-Zimmer geschaffen. Für Wohlfühlatmosphäre sorgen das großzügige HeimatSpa mit Sauna- und Wasserlandschaft sowie eine nach energetischen Gesichtspunkten gestaltete Gartenanlage. Separate Bereiche für Kinder bieten Familien wie Ruhesuchenden ausreichend Freiraum für ihre jeweiligen Bedürfnisse. In der unmittelbaren Umgebung der Ortschaft am Fuß des Arbers finden sich attraktive Ausflugsziele in der Natur. Seit 2019 offeriert das Hotel eine eigene Kosmetikserie, dessen Cremes, Peelings und Öle zum Teil den

Portrait

Angelika Hermann-Meier PR gehört seit Jahren zu den TOP 10 der deutschen PR-Agenturen im Tourismus-, Gourmet-, Lifestyle- und Gesundheitsbereich. Das Team aus Diessen am Ammersee betreut Destinationen in Deutschland, Österreich und der Schweiz sowie Spanien und Italien. Zum Kundenstamm zählen außerdem Einzelhotels in Deutschland, Österreich und auf Mallorca, Resorts auf den Malediven, in Thailand und Sri Lanka sowie internationale Hotelgruppen. Renommierete Reiseveranstalter, Gourmet-, Health- und Lifestyle-Kunden runden das Portfolio ab.

News-ID: 1077531 • Views: 292 (Stand: 30.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1077531/Fit-und-achtsam-in-den-Fruehling.html>